

# HÄLSOVAKTEN

Nyhetsbrev augusti 2006

## Hej alla Hälsovaktare!

Den vackra sommaren fortsätter. Många är lediga nu och laddar batterierna inför hösten. Det är skönt och det behöver vi alla. Här kommer några hälsonyheter till nytta och nöje för dig som bryr dig om din hälsa även under semestern.

### Innehåll:

- a. [Sol kan förebygga cancer](#)
- b. [Är du en godisgris?](#)
- c. [Nytt diskussionsForum](#)
- d. [Nyheter i Hälsovakten](#)
- e. [Uppgraderingserbudanden](#)



## a. [Sol kan förebygga cancer](#)

Den ultravioletta solstrålningen kan orsaka hudcancer, det har vi lärt oss. Och det är fortfarande sant, därför skyddar vi oss mot för mycket UV-ljus. Men visste du att solstrålningen kan också förebygga cancer?

Som vi skrev redan i nyhetsbrevet april 2004 (som du kan läsa [här](#) ) så behövs solen för att bilda D-vitamin i kroppen. Och D-vitamin förhindrar inte bara benskörhet, det kan också skydda mot flera cancersjukdomar, t.ex. tumörer i livmoderhalsen, gallblåsan, struphuvudet, bukspottkörteln och munhålan, samt ev. också prostatacancer. Det har man nu konstaterat genom en stor studie i samtliga delstater i USA.

Att hålla D-vitaminhalterna på lagom nivå är en viktig insats för att förebygga cancer - säger forskaren Cedric Garland. D-vitaminbrist kan lätt uppstå hos äldre, sjuka, handikappade och andra som inte kommer ut tillräckligt. Det gäller alltså att utsätta sig för solen, men inte för mycket. På sommaren räcker det ofta att man är i solen en halvtimme om dagen. Är det för lite sol så måste man få i sig D-vitamin med maten, läs om det i nyhetsbrevet april 2004. Och kom ihåg att D-vitamin i överskott är giftigt, så D-vitamintabletter ska man vara försiktig med.

Om du har ett abonnemang av HV-Plus eller HV-Aktiv på Internet, så kan du kolla själv i [web-Hälsovakten](#):

[Hur mycket D-vitamin äter du? »](#)

## **b. Är du en godisgris?**

För 25 år sedan var var tredje man i Sverige överviktig. Idag är varannan man överviktig. Bland kvinnorna har övervikten ökat från 25 till 37 procent under samma tid. Kanske är förklaringen till denna ökning att vi har blivit riktiga godisgrisar? Tänk bara att för 15 år sedan åt vi 11 kilo sötsaker per person och år. Nu äter vi 17 kilo på ett år. Hur ska det sluta? *Statistiska årsboken från SCB*

Hur mycket kolhydrater äter du? Kolla det själv i [web-Hälsovakten](#)!

[Gå till Hälsovakten på Internet »](#)

## c. Nytt diskussionsForum

Förr hade vi ett mycket aktivt Forum på hemsidan, där Hälsovaktens användare kunde diskutera allt från vitaminer till viktminskningstips. Forumet minskade dock i popularitet pga ett tekniskt problem (slöhet). Men många hälsovaktare har önskat sig ett nytt, bättre Forum, vilket vi just har skapat. Gå in på [www.nutris.com/sverige/diskutera](http://www.nutris.com/sverige/diskutera) och diskutera med andra hälsovaktare. Som tidigare kan du välja mellan ett allmänt Forum, och tekniskt Forum där du kan få hjälp ifall du har problem eller frågor ang. Hälsovaktens användning.



[Gå till Forum](#) >>

## d. Nyheter i Hälsovakten

### Nyheter i Internet-versionen.

De flesta som skaffar sig Hälsovakten idag köper den som Internetabonnemang. Och många Hälsovaktare som har haft CD-versionen har uppgraderat sig till Internetversionen (till specialpris, se [hemsidan](#)), den har [många fördelar](#). Därför lägger vi mest krut på den, vi förbättrar den, gör den smidigare att använda och håller den ständigt uppdaterad.

Och nu har vi förbättrat Hälsovakten på nätet ytterligare. Utöver de förbättringar som beskrevs i förra nyhetsbrevet, t.ex. smidigare inläggning av matvaror genom den nya knappen "Lägg till direkt" (du kan läsa hela förra brevet på [hemsidan](#)), har vi nu lagt till följande funktioner:

- **Uppdelning i måltider: frukost, mellanmål 1, lunch, mellanmål 2,**

**middag. Man kan välja den funktionen i Anpassa. Eller låta bli den, om man vill köra HV som hittills.**

- **Du kan flytta matvaror med musen (Drag & drop) inom och mellan olika måltider.**

Det är bra funktioner, testa själv! Naturligtvis får alla som abonnerar på web-Hälsovakten de nya funktionerna gratis, alla förbättringar ingår i abonnemanget. Liksom alla uppdateringar av matdatabasen, som vi utökar och förbättrar kontinuerligt.

**Hälsovakten på Internet** »

### **Nyheter i CD-versionen.**

Hälsovakten-Standard (= grundversionen) och Hälsovakten-Plus tillverkas numera max en gång om året. Medan Hälsovakten-Aktiv och Hälsovakten-PRO uppdateras och tillverkas flera gånger om året, främst mat- och motionsdatabasen. Den senaste matdatabasen i HV-Aktiv och HV-PRO är daterad den 25 juli 2006 (fast den heter fortfarande version 2.10.o).

Annars finns följande nyheter i den senaste upplagan av Hälsovakten-Plus, HV-Aktiv och HV-Pro på CD, version 2.10.o:

- **Glykemiskt Index finns nu beskrivet och sorterat både alfabetiskt och efter GI-värdet (INFO, Lista).**
- **Matdatabasen - Sveriges mest omfattande! - är rikligt uppdaterad. Alla maträtter från den populära *Rutiga kokboken* finns nu också i Hälsovakten-Plus (tidigare fanns de bara i HV-Aktiv och HV-Pro).**
- **Du kan läsa om alla tillsatser (konserveringsmedel, färgämnen, m.fl.) som finns i din mat (INFO, Lista, E-nummer)**
- **CD-skivan behöver sitta i datorn bara en gång om dagen när du startar HV-Plus, -Aktiv eller -Pro.**
- **Nya nordiska näringsrekommendationer NNR2004 är inlagda.**

*(Alla dessa förbättringar finns naturligtvis också i i Hälsovakten-på-Internet)*



## e. Uppgraderingserbjudanden

### **ERBJUDANDE 1 - för dig som har Hälsovaktens grundversion...**

**... på CD:** Du kan uppgradera dig till den senaste HV (version 2.7.m.) för 250:-, eller till HV-Plus (2.10.o.) för 485:-, eller till HV-Aktiv (2.10.o.) för 1090:- (normalpris för Hälsovakten-Plus är 895:-, för HV-Aktiv 1575:-) För att gå över från CD- till Internetversionen – se [hemsidan](#)

**... på Internet:** Du kan uppgradera dig till HV-Plus för 400:-, eller till HV-Aktiv för 1000:- (om du har ca 1 år kvar av ditt nuvarande abonnemang, och billigare för kortare tid).

(normalpris för ett Hälsovakten-Plus abonnemang i 1 år är 800:-, för HV-Aktiv 1400:-)

För att gå över från CD- till Internetversionen – se [hemsidan](#)

### **ERBJUDANDE 2 - för dig som har Hälsovakten-Plus...**

**... på CD:** Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Plus (version 2.10.o.) för 450:-, eller till HV-Aktiv (2.10.o.) för 685:- (normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-)

**... på Internet:** Du kan uppgradera dig till HV-Aktiv för 600:- (normalpris för ett HV-Aktiv abonnemang i 1 år är 1400:-)

För att gå över från CD- till Internetversionen – se [hemsidan](#)

### **ERBJUDANDE 3 - för dig som har Hälsovakten-Aktiv...**

**... på CD:** Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Aktiv (2.10.o.) för 585:- (normalpris för HV-Aktiv 1575:-)

För övriga priser, se [hemsidan](#), och för Internetversionen, [klicka här](#)



### **Uppgraderingen går till så här:**

- Du behöver inte skicka tillbaka din nuvarande CD-skiva, vi vill bara ha skivans serienummer (eller din e-postadress om du vill uppgradera ditt abonnemang av Hälsovakten-på-Internet).

- Vi bjuder på frakten om du betalar i förskott till Hälsovaktens plusgirokonto nr. 865119-2. Annars tillkommer 48 kr för Postens avgifter.

- Internetversionen av Hälsovakten beställs eller uppgraderas alltid genom en inbetalning till vårt konto, ange bara din e-postadress. Inga andra kostnader tillkommer. [Fråga oss gärna](#) om priset i ditt fall, om du är osäker.

## Låter det intressant?

Du kan beställa en uppgradering av din Hälsovakten på CD så här:

- Gå till hemsidan [www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se) och klicka på 'Beställ', *eller*
- Skicka e-post till [order@halsovakten.se](mailto:order@halsovakten.se) (ange ditt serienummer), *eller enklast och billigast:*
- Förskottsbeta beloppet till Hälsovakten HB:s postgiro 865119-2 eller bankgiro 5148-7817, så bjuder vi på frakten och inga andra kostnader tillkommer. **Då ska du inte beställa genom vår hemsida eller på annat sätt**, ange bara ditt namn, leveransadress och ditt serienummer vid betalningen. (serienumret finns mitt på din CD-skiva, nära hålet). Så fort din betalning har kommit in på vårt konto så postar vi beställningen hem till dig, oftast samma dag.

**Och så har vi Hälsovakten för dina arbetskompisar på företaget. Den är avdragsgill för företaget, som en hälsobefrämjande åtgärd. Och de anställda blir friskare och gladare. Kontakta oss för offert.**

**Det var allt för den här gången. Ha en skön fortsättning på sommaren!**

### Hälsovakten

Sågtorpsvägen 23  
183 56 Täby

Tel: 08 768 50 10

e-post: [info@halsovakten.se](mailto:info@halsovakten.se)

plusgiro nr. 865119-2

bankgiro nr. 5148-7817

**[www.halsovakten.se](http://www.halsovakten.se)**

© 2006 Hälsovakten HB - [Avregistrera Nyhetsbrev](#) - [Kontakta Hälsovakten](#)